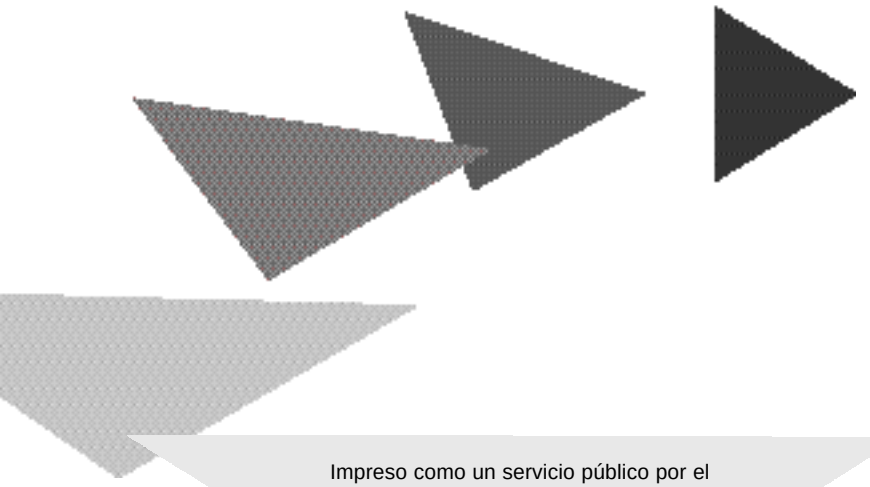
El Manual Util Y Practico

Una Guía para Padres de Familia para la Prevención de Drogas y Pandillas



Impreso como un servicio público por el
Programa de Reducción de Demanda del Condado de Maricopa
301 West Jefferson, Suite 800
Phoenix, AZ 85003
602-506-7799

Ser Padres de Familia para Prevencion 2

Inmunizando a Su Familia Contra las Drogas, Parte I
Lazos Familiares 3

Inmunizando a Su Familia Contra las Drogas, Parte II
Padres Socios 6

Signos, Síntomas y Soluciones 9

Jóvenes y Pandillas 12

Recuperando las Calles —
Prevencion de Delitos en el Barrio 16

Drogas en la Calle 18

Leyes de Arizona Referentes a las Drogas 20

Manos que Proporcionan Ayuda Llamadas y
Contactos en Caso de Crisis 24

SER PADRES DE FAMILIA PARA PREVENCION

No jugaré a las luchas de guerra..
Prefiero jugar a la guerra de los abrazos.
Donde todos se abrazan en lugar de luchar,
Donde todos se ríen...y todos sonríen,
Y todos se miman,,
Y todos ganan..

— *Hug O War,* Shel Silverstein

Somos padres de familia muy ocupados.

Preparamos la cena y hacemos las camas. Pagamos las cuentas, le cambiamos los pañales al bebé y le ayudamos a nuestros hijos a construir un cohete para la feria de ciencias de la escuela. Trabajamos y nos preocupamos acerca de las fiebres altas y el costo alto de casi todas las cosas.

Y a veces, en todo este esfuerzo, simplemente nos olvidamos de los problemas y las presiones a las que se enfrentan los niños en la escuela y en la calle cada día. Las drogas, el alcohol, las pandillas y el delito callejero ofrecen oportunidades tentadoras a niños que no ven otra forma fácil de sentirse importantes y ninguna otra forma de ganar.

Este es el motivo por el que hemos preparado este folleto. En él, discutiremos los signos de peligro de la drogadicción y la actividad de las pandillas. Proporcionaremos el consejo de expertos para poder criar a hijos confiados y fuertes, que pueden enfrentarse a las presiones sociales y que son lo suficientemente inteligentes para ver la diferencia entre llevarse con amigos y estar metidos en una pandilla de malandrines del barrio.

Son lecciones que simplemente no podemos darnos el lujo de ignorar.

Podemos estar ocupados, molestos y preocupados, pero no estamos demasiado ocupados como para recordar la forma en que un abrazo le alegra la vida a un niño, o que esos 10 minutos de tiempo com-

partido le enseña a los niños más acerca de ser personas que 10 horas delante de la televisión.

Ya que el meollo de la prevención es la relación que establece con sus hijos, ya sea que tengan cuatro o catorce años de edad.

Y en una "guerra de abrazos" en familia, todos ganan.

INMUNIZANDO A SU FAMILIA CONTRA LAS DROGAS, PARTE I – LAZOS FAMILIARES

La pura verdad. Crecer ya no es lo que solía ser. Hoy en día, mediante la música, las películas y MTV, a los niños se les mete ideas de adultos y se les fuerza y empuja a tomar decisiones importantes a una edad cuando la mayoría de nosotros estábamos todavía preocupados por conseguir una cita o una licencia de conductor de automóvil.

Considere algunos de estos datos sorprendentes:

- Manejar en estado de ebriedad o bajo el influjo de alguna droga es la causa principal de mortalidad entre jóvenes de 15 a 24 años de edad a nivel nacional; en Arizona, casi la mitad (43%) de los estudiantes de las escuelas y uno de cada cinco (21%) estudiantes de secundaria toma bebidas alcohólicas.

- La mitad de los adolescentes de Arizona ha fumado mariguana y uno de cada cuatro, la ha fumado durante el último mes.

- Más de 1,790 jóvenes de 18 años o menos son miembros de pandillas en Arizona; el 6% de los alumnos de las escuelas secundarias y preparatorias, está involucrado con pandillas y un 3.4% desea pertenecer a una.

Los riesgos de ser joven están aumentando. Sin embargo, las reglas básicas para educar a los hijos no han cambiado mucho a través de los años. Involucrarse en sus vidas y enseñarles a tener un sentido fuerte de autoestima es ahora tan importante como lo ha sido siempre y posiblemente aún más. Los niños que se valoran a sí mismos y

a sus propios sentimientos son menos propensos a hacer cambios en base a lo que dicen, piensan o hacen sus amigos.

Así que, ¿Cómo hace todo eso un padre o madre de familia moderno muy ocupado?

Pasar tiempo juntos. Dedique cuando menos 10 minutos al día para tener una conversación calmada con cada hijo. Planee, cuando menos una actividad familiar divertida cada semana, como paseos, juegos, proyectos familiares o pasatiempos compartidos. Deje que sus hijos tengan acceso a *usted*; esto es lo que más quieren.

Cree buenos sentimientos. Aliente a sus hijos frecuentemente, haciendo hincapié en las cualidades especiales de cada uno. Sea específico (sabrán cuándo no está diciendo la verdad): "Me da mucho gusto la forma en que ayudaste a tu hermanito hoy", o "Haces amistades tan fácilmente". Recuerde que sus hijos también son personas individuales y pueden querer ser diferentes a usted. Dentro de lo razonable, permita que haya diferencias en cuanto a la forma en que se visten y en su estilo de vida, sin quitarles su amor.

Creando límites fuertes. Enséñeles a sus hijos a gustarse y a respetarse, haciendo gustarse usted mismo. No les permita a sus hijos, amigos o cónyuge a intimidarle o maltratarle.

Toma de decisiones. Dentro de límites cuidadosos, deje que sus hijos tomen sus propias decisiones en cuanto a cuándo estudiar, a qué cosa quieren jugar, cómo gastar su dinero. Aliéntelos a trabajar juntos en tareas y actividades familiares, desde hacer las camas hasta hacer planes para un juego de pelota. Busque momentos en que les pueda enseñar algo, una oportunidad para hablar acerca de una idea, compartir una experiencia o (horror) dejarle a los niños decidir que va a ser la cena.

Educación de la Familia Respecto a las Drogas

El mejor lugar para empezar a guiar a nuestros hijos en la toma de decisiones acerca del alcohol y otras drogas es el hogar. Pero hasta las mejores familias que se abrazan o que se pelean tienen dificultad

para hablar acerca de las drogas: los padres pueden temer saber demasiado pocos hechos y los hijos pueden temer saber demasiados.

Sugerimos iniciar con la educación en cuanto a las drogas desde temprano y como parte natural de los proyectos familiares y pláticas a la hora de la comida. En caso que fuera demasiado tarde para comenzar "temprano," comience de todas maneras. Podría ser que sus hijos no sepan tanto como creen saber.

Pensamiento en Grupo

- Empiece recopilando información acerca de las drogas y alcohol. Lea y hable acerca de asuntos y separe los rumores de los hechos.

- Comparta sus *sentimientos* acerca de la forma en que las drogas pueden afectar a sus hijos: "Tengo miedo que te lastimes si vas en el automóvil de alguien que está borracho o drogado", o "Tengo miedo que una vez que empieces, no puedas parar ya."

- Sea *franco* acerca de su propio uso de drogas: "Estoy luchando verdaderamente por dejar de fumar y odio pensar que tú puedas comenzar. Espero que te ahorres toda esta molestia y que no empieces a fumar."

- Tenga en mente la edad de sus hijos. Los niños jóvenes ven el mundo como algo muy claro que es blanco o negro y se sienten satisfechos generalmente con una aseveración de que las drogas son malas. Sin embargo, no espere que sus hijos adolescentes lo vean así. Ellos posiblemente consideren que usar drogas o bebidas alcohólicas es algo que ellos deben decidir. Esté listo a proporcionar hechos y ejemplos de los daños que puede ocasionar el uso de drogas y de alcohol. (Vea Signos y Síntomas y Drogas en la Calle para tener ideas.)

Cuestionario para los Padres

- ¿Qué ejemplo le da usted a sus hijos? ¿Da un paseo largo cuando está molesto o enojado o se toma una cerveza y fuma un cigarrillo o se toma unas cuantas pastillas?

- ¿Sabe usted quiénes son los mejores amigos de sus hijos? ¿Conoce a los padres? ¿Sabe dónde viven?
- ¿Sabría usted si su hijo o hija ha empezado a usar drogas o bebidas alcohólicas?
- Si su hijo o hija está usando drogas, ¿sabe cuándo empezó?

INMUNIZANDO A SU FAMILIA CONTRA LAS DROGAS, PARTE II – PADRES SOCIOS

Hay buenas y malas noticias en cuanto a ser padres de familia hoy en día.

La mala noticia es que es un trabajo arduo, posiblemente el trabajo más difícil que tengamos en nuestras vidas. Crecer se vuelve más complicado para nuestros hijos; por lo tanto, nuestro trabajo para apoyarlos y guiarlos en sus decisiones se vuelve más difícil también.

La buena noticia es que no tenemos que hacerlo solos.

En esta sección veremos los recursos comunitarios comunes para inmunizar a nuestros hijos contra las drogas, desde los cambios sencillos de sentido común que todos podemos hacer en casa, hasta campañas y actividades a nivel de la comunidad. Lea Llamadas y Contactos para obtener ayuda para iniciar.

El resto es asunto suyo. Al igual que ser padres de familia, evitar el uso del alcohol y de drogas es un trabajo difícil, pero es uno del que nunca se arrepentirán.

De Padre de Familia a Padre de Familia

Conózcase. Tenga claramente en mente cuál es su postura (y la de otros adultos en el seno familiar) acerca del uso de drogas y de alcohol. Discútalo de antemano con su cónyuge u otro compañero que sea una persona adulta.

No usar drogas. Muchas familias establecen *una regla de no usar drogas* para sus hijos. Es breve, sencilla y segura. Cualesquiera que sean sus reglas, asegúrese que los miembros de la familia sepan cuáles son.

Reglas de la familia. Determine consecuencias que se sufrirán si se rompe con las reglas de la familia. Esté dispuesto a cumplirlas y que estas consecuencias sean congruentes con la regla que se ha roto. No amenace si no va a cumplir lo que dice.

Selecciones saludables. Una de las mejores formas de inmunizar a su familia contra las drogas es ayudándole a sus hijos a tomar decisiones sanas en cuanto a sus estilos de vida. Enséñeles a reducir la tensión y las preocupaciones sin sustancias químicas, mediante el ejercicio o platicando acerca de sus problemas. Ayúdeles a aprender a divertirse y a sentirse bien consigo mismos, aprendiendo nuevas habilidades o mejorando las que ya tengan.

Grupos de Padres de Familia

Sistemas de Apoyo. Conozca a otros padres de familia en su barrio, al grupo de amigos de sus hijos, o sus actividades después de las horas de clase. Use sus contactos para proporcionar un entorno amable y supervisado para sus hijos cuando usted no esté allí. Haga convenios con otros padres de familia para dejar a todos los niños de un grupo alternadamente en la escuela o algún otro lugar y para recogerlos, comparta la supervisión de actividades, desarrolle reglas conjuntas fijando una hora en la que los hijos deben estar en casa en las noches y reglas acerca de citas y salidas y apóyense para mantener un espacio seguro para los niños y jóvenes.

Poder de los padres. Los grupos de padres de familia que se reúnen en las juntas de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) y otros grupos muchas veces participan activamente en las actividades antidrogas de la comunidad. La Campaña Anual Red Ribbon hace hincapié en el poder de los grupos de acción de padres de familia comprometidos en hacer llamados a la conciencia pública en cuanto al uso de drogas.

Conexiones con la Comunidad

Investigue los recursos locales de prevención local a través de las escuelas públicas y programas especiales de ejecución de la ley, tales como DARE. Los grupos de servicio, tales como Clubes de Niños y Niñas, YMCA, Head Start, el departamento de parques y recreo y otros, ofrecen también actividades durante el verano y después del horario de clases y programas de prevención para jóvenes. Muchas comunidades de Arizona son miembros de la Alianza Contra las Drogas de la Gobernadora, una asociación a nivel estatal que coordina campañas locales de educación y patrocina fiestas, bailes y programas después de horas escolares en los que no se sirven bebidas alcohólicas y en las que no hay drogas.

Fiestas de Adolescentes – Padres de Familia y Fiestas

Fiestas. La mayoría de nosotros odiamos la música esturendosa y el ruido estrepitoso de los pies – *y* encontrar palomitas de maíz detrás de las cortinas durante las siguientes tres semanas. Sin embargo, descansar con amistades, compartir buena música y buenos alimentos son de los mejores placeres en la vida a cualquier edad. Con un poco de planeación – y un convenio firme en cuanto a los códigos de conducta – cualquier fiesta puede ser divertida, segura y libre de alcohol y drogas. Algunos indicadores son:

Si su hijo adolescente va a dar una fiesta...

- En la mayor medida posible, permítales a sus hijos planear su propia fiesta – desde los preparativos hasta la limpieza después de la fiesta. Discuta los planes con ellos *por anticipado*.

- Haga cumplir las reglas de la familia contra el uso de drogas y de bebidas alcohólicas. Tenga un plan para no dejar entrar a los invitados que parezcan estar borrachos o drogados.

- Como el anfitrión adulto, es responsable de los invitados de sus hijos. No cree oportunidades para que puedan beber, dejando botellas de licor en lugares a los que puedan tener acceso fácil a ellas.

- Separe una zona en la casa para la fiesta. Limite el número de invitados (de ser posible, con una lista de invitados) y fije una hora a la que deberá terminar la fiesta *antes* de la hora que ha fijado para que sus hijos estén en casa en la noche.

- Si la fiesta *se sale* de control (hay peleas, muebles rotos, grandes muchedumbres, etc.) no dude en llamar a los otros padres de familia o a la policía.

- *Nunca* deje que un adolescente tomado o drogado maneje a casa.

Si su adolescente va a ir a una fiesta...

Pídale el nombre, dirección y número de teléfono del anfitrión. Contacte a los padres del anfitrión para cerciorarse que en la fiesta no se usará alcohol ni drogas y que estará allí un adulto. Déle *su* nombre y número de teléfono a los padres de familia del anfitrión.

Apoye a sus hijos diciéndoles que le llamen en caso que haya un cambio de planes o si surge un problema. Déjeles saber que no se los castigará si piden ayuda. *Cumpla la promesa*.

SIGNOS, SÍNTOMAS Y SOLUCIONES

La mayoría de los padres de familia tienen un sexto sentido en relación a la forma en que actúan y se sienten sus hijos. Generalmente sabemos cuando algo anda mal, a veces hasta mucho antes de que aparezcan los problemas en grande. Sin embargo, identificar los problemas de consumo de alcohol y drogas es engañoso.

Muchos jóvenes se involucran por primera vez o se meten en problemas a una edad cuando empiezan naturalmente a demandar mayor libertad y más privacidad de sus padres.

Aprender las diferencias entre los síntomas de crecer y los signos de precaución en cuanto al uso de alcohol y otras drogas no es fácil. Los padres de familia deben plantear las preguntas cuidadosamente y evitar hacer juicios a la ligera y sin embargo, deben aprender a con-

fiar en su sexto sentido que les indica que sus hijos pueden estar metidos en problemas.

Por sí solos, muchos de estos signos posiblemente no indiquen nada más que los dolores y angustias de la adolescencia, pero al tomarlos conjuntamente, el sexto sentido que tienen los padres de familia empezará a funcionar. En caso que si el uso de alcohol o drogas no fuera el problema, otra cosa podría serlo.

Signos de Intoxicación Alcohólica o por Drogas

- Dificultad para concentrarse
- Comportamiento perezoso o excitable
- Trastabillar, caerse o dejar caer cosas
- Nariz mocosa, ojos llorosos, nariz y párpados rojos
- Lenguaje lento y farfullado o muy rápido
- Cambios en los ojos, incluso pupilas muy pequeñas o dilatadas, mirada en blanco y movimiento abrupto de los ojos
- Nerviosismo

Signos de Involucración más Profunda

- Depresión
- Artículos usados para el uso de drogas (papel para forjar cigarros, pipas, etc.)
- Se le hace tarde muchas veces o se va de la escuela o del trabajo temprano
- Cambio dramático en las calificaciones o hábitos de trabajo
- Olor ácido, ropa sucia, pelo sucio
- Peleas o discusiones frecuentes en casa o en la escuela
- Secretivo respecto a las amistades y actividades
- Generalmente, mal apetito y pérdida de peso
- Permanece sin dormir por períodos largos
- Se queda dormido en la escuela o en el trabajo
- Generalmente sospecha de los demás
- Dificultad para recordar
- Mezcla de conducta rara y normal
- A la defensiva, culpa a otros

Obtener Ayuda

Descubrir que un hijo está usando sustancias químicas es una de las situaciones más temibles a las que pueda enfrentarse un padre de familia. Nuestro primer sentimiento es el de temor *(¿Se ha lastimado?)* y rabia *(¿Cómo pudo hacerme éso?)* Nuestro primer impulso es atacar o castigar a nuestros hijos.

El miedo y la rabia son reacciones naturales frente a una crisis familiar. No son de mucha ayuda. De hecho, la primer regla al tratar con los problemas de un adolescente es *mantenerse calmado.* Ahora, más que nunca, su hijo necesita amor y apoyo. La drogadicción y el consumo excesivo de alcohol *son* serios y deberán tratarse como tales, pero no a costa de deteriorar permanentemente su relación con sus hijos.

Los Hechos Primero

- Empiece por plantear preguntas y recopilar datos. Hable con las amistades, los maestros, el entrenador, consejero escolar o patrones de su hijo. Sea específico: qué tanto, qué tan frecuente y qué tanto tiempo han estado usando drogas o alcohol.

- Trate de obtener un sentido de qué tan profundamente involucrado está su hijo. ¿Cae dentro de la mayoría de los Signos y Síntomas? Reúnase con un consejero local sobre el uso de alcohol y drogas para hablar de su situación.

- Convenga con su cónyuge u otros adultos en su casa en las acciones que va a emprender *antes* de hablar con su hijo. Considere las opciones que está dispuesto a ofrecer, tales como nuevas reglas para la familia o un contrato por escrito en el que se estipulan las condiciones que debe cumplir su hijo.

Amor Duro

- Dése tiempo para hablar con su hijo. Discuta lo que sabe hasta ahora, haga más preguntas, hable acerca de sus sentimientos y los de su hijo. Recuerde que su hijo también está asustado.

- Discuta sus nuevas condiciones y consecuencias, que deberán incluir una regla acerca de que ya no se usará alcohol y drogas.

- Considere obtener apoyo externo para su hijo y para usted mismo. Los grupos de auto-ayuda (tales como Alcohólicos Anónimos y Al-Anon), ministros, consejeros escolares, etc. son de ayuda, así como los centros para el tratamiento ambulatorio de personas adictas al alcohol y a las drogas.

Obtener Tratamiento

Si su hijo continúa usando drogas y alcohol, lo mejor que puede hacer es someterlos a un programa de tratamiento. Es una decisión seria y no deberá usarse como amenaza, castigo o una forma para hacer que su hijo se comporte bien. Decidir someter a su hijo a tratamiento es un mensaje que considera que su comportamiento es destructivo y peligroso para ellos mismos y sus familiares.

Para obtener una lista de programas certificados en Arizona, consulte con la Lista de Línea de Ayuda en Llamadas y Contactos.

JÓVENES Y PANDILLAS

En todo Arizona, las pandillas han reemplazado a las drogas en la lista de mayores preocupaciones de los padres de familia.

Y por un buen motivo.

Las pandillas cellejeras no son nada nuevo en Arizona, pero ahora son más visibles y más violentas. Las pandillas hoy en día tienen guerras territoriales con armas de fuego más que con simples riñas callejeras. En las escuelas y barrios en todo el estado, la actividad de las pandillas está relacionada cada vez más con delitos y crímenes con violencia, desde el simple vandalismo y los dibujos “graffiti” en las paredes de los edificios, hasta robos con violencia, narcotráfico, asaltos y tiroteos desde vehículos.

Desde mediados de la década de los 80, las ganancias obtenidas con el narcotráfico han disparado una tremenda expansión de la actividad de pandillas en todo el estado. Más de 8,600 adolescentes y adultos jóvenes pertenecen a pandillas en Arizona.

Por qué y Por qué No

Los niños y adolescentes hoy en día se sienten atraídos a las pandillas por motivos que se entienden: emociones, protección, diversión y amistad. Sin embargo, pertenecer a una pandilla ofrece también un sentido de identidad y de poder que le llama la atención a muchos jóvenes. De acuerdo con un estudio reciente, los niños que cursan el 9º y 10º año escolar, que tienen la edad en las que los jóvenes empiezan a buscar un sentido de identidad y de autoestima, son los más interesados en pertenecer a una pandilla.

Otros factores comunes para involucrarse con una pandilla incluyen:

- Sentimientos de falta de importancia y de falta de poder
- La búsqueda de respeto y atención
- La falta de involucración en actividades e intereses escolares, familiares o externos
- Una mala comunicación, falta de capacidad para resolver problemas
- Historia familiar de pertenecer a pandillas.
- Los hijos de familias en las que hay un solo padre de familia o hijos de alcohólicos o drogadictos

Signos de Involucración

Mientras que los miembros mayores están orgullosos y usan abiertamente los colores que los identifican como miembros de una pandilla, los jóvenes muchas veces no admiten estar involucrados con una pandilla, pero decorarán sus pertenencias desde los libros de

la escuela, hasta las paredes de sus recámaras con los logotipos y graffiti de las pandillas o usarán ropa que los relacione con una pandilla en particular y para las pandillas rivales que inician tiroteos desde un carro que pasa rápidamente por una calle, todos los colores se parecen, ya sea que los use un verdadero miembro de una pandilla o alguien que quiere serlo.

Los signos comunes de involucración con una pandilla incluyen:

- Lemas, graffiti, iniciales (MVL, LVL, SSM, etc.)
- Tatuajes, particularmente en las manos
- Vestirse principalmente en ropa de un equipo deportivo (particularmente los Raiders, Bulls, o Georgetown Hoyas)
- Agujetas rojas, azules o negras, paliacates atados alrededor de la cabeza y cachuchas de beisbol
- Usar signos o señales dados con las manos

Prevención contra las Pandillas

Los padres de familia desempeñan el papel principal para mantener a los hijos fuera de las pandillas y para que no participen aquellos que ya están pensando en meterse en una pandilla del barrio. Llenar brechas en el sentido de identidad de un joven o en su sentimiento de autoestima mediante las sugerencias que hemos delineado en este manual, es el primer paso grande para detener la involucración en una pandilla antes de que inicie. Otras ideas son:

- Dedíquele tiempo a hablar *con* y a escuchar *a* sus hijos. Conozca a sus amistades y a sus compañeros de juego.
- Aliente a sus hijos a involucrarse en actividades de la comunidad, tales como programas escolares, grupos de los parques públicos y de recreo, Clubes de Niños y Niñas y programas juveniles de las iglesias.

- Invite a su hijos a que participen en *su* vida. Involúcrelos en las decisiones familiares o llévelos al trabajo durante todo un día.

- Convierta a su barrio en su familia. Unase a otros padres de familia para formar un grupo de Block Watch (Supervisión de la Cuadra) o participe en la Asociación de Padres y Maestros (PTA) de la escuela de sus hijos.

Salirse

La mayoría de los jóvenes encuentran muy difícil salirse de una pandilla. Algunos son forzados a irse de la casa para poder dejar atrás sus nexos con la pandilla. Los proyectos de intervención para pandillas utilizan una mezcla de visitas al hogar, asesoramiento en grupo, y consejeros en proporción de un consejero a un joven para apoyar a los jóvenes involucrados en pandillas a salirse de ellas y mantenerse alejados de ellas. Para los padres de jóvenes involucrados con pandillas:

- Victory Outreach Church (433-2711), una iglesia Cristiana para usuarios de drogas y miembros de pandillas del centro de la ciudad.

- Gang Prevention Community Forums (644-GANG) (Foros Comunitarios para la Prevención Contra Pandillas) para los residentes de Mesa auspiciado por el Mesa Gang Control Steering Committee (Comité Directivo de Control de Pandillas de Pesa) y United Way.

- Friendly House (257-1870) (Casa Amistosa), servicios de consejeros para jóvenes para niños de la calle y otros jóvenes con problemas.

Para mayores informes acerca de programas locales de prevención contra pandillas, consulte con Llamadas y Contactos o llame a Community Information and Referral (Información Comunitaria y Refrencia).

RECUPERANDO LAS CALLES — PREVENCION DE DELITOS EN EL BARRIO

Es una tradición tan antigua como el Oeste y tan nueva como los titulares en las noticias de ayer: los barrios se agrupan para proteger a su comunidad, protegiéndose mútuamente , ya sea que se trate de una comunidad rural o una en una ciudad moderna.

Es un giro nuevo a la forma de protegerse que tenían los carromatos que iban al Lejano Oeste, formando un círculo: Block Watch le enseña a los residentes a ser los ojos y los oídos del barrio y el frente de la comunidad en la defensa contra las drogas, las pandillas y el crimen.

Puntos Básicos de Block Watch

El programa le proporciona a los grupos de ciudadanos y a las comunidades de los barrios a capacitarse en la prevención de crímenes y delitos, para mejorar la seguridad personal y la de los hogares. El programa le enseña así mismo a los residentes a establecer normas de seguridad para el barrio. Los principios guía del programa incluyen:

Frenar la criminalidad. Block Watch capacita a los residentes en cuanto a simples medidas de seguridad (tales como cerraduras y luces) que ayudan a mantener alejados a posibles criminales.

Retrasar la criminalidad. Block Watch demuestra cómo hacer que su hogar esté a salvo de delitos, haciendo que sea más difícil entrar en él.

Detectar la criminalidad. La capacitación de Block Watch establece un sistema de llamado temprano de precaución a nivel barrio que instruye a los residentes la forma en que pueden detectar un delito antes de que ocurra y cómo evitar que éste ocurra.

Los programas de Block Watch no reemplazan a la policía, pero *facilitan* el trabajo de los oficiales. Un informe rápido al 9-1-1 de una actividad poco común en el barrio le ahorra horas a la policía

para rastrear a los sospechosos y mejora sus oportunidades de agarrar el delincuente.

Lleve a Block Watch a Su Barrio

Cualquier residente interesado puede empezar un programa de Block Watch, llamando al departamento local de policía (en Phoenix: 262-7331) para planear una reunión de prevención de delitos en el barrio. Después de la llamada, se le enviará un paquete de información describiendo el programa y la forma en que debe organizar la reunión en su zona.

Durante la reunión, un oficial le explicará el propósito y los principios de los programas Block Watch y contestará preguntas acerca de temas respecto a la prevención de delitos, desde el tiempo de respuesta policíaca hasta seguridad en el hogar.

Contactos para la Prevención de Delitos – Policía de Phoenix

Emergencia Policíaca

Para cualquier emergencia policíaca, incendios o emergencia médica (las 24 horas) 911

Detención de Delitos y Criminalidad

Para informar sobre actividades poco comunes en su barrio 262-6151

Información Policíaca General

Sin emergencia 262-7626

Gang Hot Line (Línea Especial para Informes sobre Pandillas) 534-4264

Información de Pandillas de Delincuentes 262-7991

Programas de Prevención de Delitos

Ofrecidos gratuitamente por la Policía de Phoenix 534-2606

- Seguridad en el Hogar
- Block Watch

Testigo Silencioso

Informaciónn acerca de delitos mayores no resueltos . . . 261-8600

o

No requerimos su nombre, pero sí su ayuda . . . . . W-I-T-N-E-S-S

DROGAS EN LA CALLE

La siguiente lista breve detalla los principales signos físicos del uso y consumo excesivo de alcohol y drogas, así como las consecuencias de su uso intenso o por un período prolongado. Revísela cuando hable con sus hijos acerca de los peligros del alcohol y de otras drogas.

Sustancia Química	**Efectos, Riesgos y Dispositivos**
Esteroides Anabólicos (jugo)	• Aumento rápido de peso, incremento en el tamaño de los músculos, pérdida de cabello, acné, pelo facial (mujeres). • Alta tensión sanguínea, comportamiento violento o paranoide. • Agujas, pastillas.
Cocaína/Crack (inhalación, roca)	• Nariz mocosa, sangrado nasal, pupilas dilatadas lenguaje rápido, hiperalerta, pérdida de peso, insomnio, comportamiento violento o paranoide. • Embolia, ataque cardíaco, adicción, sobredosis. • Navajas de rasurar, agujas, pipas de vidrio.
Depresivos y Alcohol (Valium, Xanax, etc.)	• Lenguaje farfullado, ojos vidriosos, mala coordinación, respiración poco profunda/lenta. • Sobredosis, accidentes de tránsito, adicción, paro respiratorio.
Alucinógenos (LSD, ecstasy, etc.)	• Pupilas dilatadas, espasmo muscular, inquietud, sudoración, dolor en las mandíbulas o dientes. • Ataques de pánico. • Papel secante con diseños a colores.

Inhalantes (butano, spray para el pelo, tíner, corrector líquido, gasolina)	• Dolor de cabeza, mala coordinación, vómito, latido cardíaco rápido, alucinaciones, delirio. • Ataque cardíaco, daño a los riñones e hígado, daño al cerebro. • Trapos remojados con solvente, recipientes usados de pegamento, butano, etc.
Mariguana	• Ojos rojos, dolor de garganta, tos. • Accidentes de tránsito, ataques de pánico, irritación de pulmones, mala memoria. • Papel para forjar cigarros, pipas, Visine.
Estupefacientes (heroína, Percodan, Darvon, etc.)	• Pupilas pequeñas, respiración lenta y poco profunda, somnoliencia. • Adicción, sobredosis. • Agujas, goteros, pipas.
Fenciclidina/PCP (polvo de ángel, sherms)	• Movimiento abrupto de los ojos, mente en blanco, excitabilidad, pérdida de sensibilidad al dolor, alucinaciones, delirio. • Sobredosis. Paro cardíaco y respiratorio. • Polvos, cigrarros de color café con manchas de líquido.
Estimulantes (speed, crystal, crank)	• Pupilas dilatadas, respiración rápida, pérdi da de peso, hablar excesivamente, insomnio, hiperactividad, conducta paranoide. • Sobredosis, embolia, ataque cardíaco, daño hepático. • Polvos, píldoras, agujas.
Tabaco (sin humo, masticado)	• Tos, dedos y dientes amarillentos, olor a humo. • Lesiones en encías y boca, adicción, cáncer, enfermedades cardíacas, embolia.

LEYES DE ARIZONA REFERENTES A LAS DROGAS

Las sanciones enumeradas aquí se basan en la ley del estado de Arizona. Los Condados y ciudades en Arizona pueden haber promulgado sus propias leyes en relación al uso de drogas, con diferentes sanciones.

Delitos de Menores (Menos de 18 años de edad)

Un delito que podría ser un delito mayor o menor si lo comete un adulto es una acción de delincuencia y puede ocasionar que un menor salga bajo libertad condicional o sea confinido en el Departmento de Correcciones Juveniles de Arizona hasta que cumpla los 18 años de edad. En algunos casos, un menor de edad puede ser tratado como adulto y puede estar sujeto a las sanciones para adultos.

Delito respecto a Licor (en lugar de edad legal para beber alcohol)

Un menor de edad que ordena, paga y comparte el costo de o intenta comprar, poseer o consumir bebidas alcohólicas está sujeto a una multa y/o se le ordenará que cumpla con horas de trabajos de servicio comunitario. Una segunda violación puede resultar en una pérdida del derecho de conducir por espacio de dos años. Proporcionar información falsa a un oficial de policía (nombre, edad, etc.) es un acto delictivo.

Manejar Bajo la Influencia – DUI

Manejar bajo la influencia de alcohol o drogas o manejar estando en posesión o haber consumido cualquier cantidad de alcohol resultará en una detención obligatoria y la pérdida del derecho de conducir por espacio de 3 años. Un fallo de culpabilidad por violaciones de la ley en lo que se refiere a drogas puede resultar en la pérdida del derecho de conducir hasta que la persona cumpla 18 años de edad.

Edad legal para Fumar

La posesión de tabaco por parte de cualquier persona menor de 18 años de edad es ilegal.

Delitos de Adultos (18 años de edad y mayor)

Contribuir a un Acto Delictivo de un Menor

Seis meses de prisión y una multa de $2500.

Conducta contra la Moral Pública, Vagabundear, Reunión Ilegal

Seis meses de prisión y una multa de $2500.

Violaciones del Control de Licor

Seis meses en prisión y una multa de $2500. La edad legal para consumir o estar en posesión de bebidas alcohólicas es de 21 años de edad.

Posesión de una Sustancia Controlada

- **Marihuana**. La posesión de menos de 2 libras de mariguana es un delito mayor Clase 6, que se castiga la primera vez con libertad condicional o encarcelamiento de .33 años a dos años. La segunda vez que se comete el delito conlleva un período de encarcelamiento de .75 a 2.75 años. La tercera vez que se comete el delito, éste se castiga con 2.25 a 5.75 años de encarcelamiento. En caso que se trate como delito menor, la sentencia es hasta de seis meses de prisión y una multa de $2500.

  La posesión de 2 a 4 libras de mariguana es un delito mayor Clase 5, que se castiga la primera vez con libertad condicional o encarcelamiento de 1 a 3.75 años. La segunda vez que se comete el delito conlleva un período de encarcelamiento de 1 a 3.75 años. La tercera vez que se comete el delito, éste se castiga con 3 a 7.5 años de encarcelamiento.

  La posesión de más de 4 libras de mariguana es un delito mayor Clase 4, que se castiga la primera vez con libertad condicional o encarcelamiento de 1 a 3.75 años.

La segunda vez que se comete el delito conlleva un período de encarcelamiento de 2.25 a 7.5 años. La tercera vez que se comete el delito, éste se castiga con una sentencia de 6 a 15 años de encarcelamiento.

Todos los delitos por posesión de mariguana están sujetos a una multa obligatoria de $750 o tres veces el valor de la droga, lo que sea mayor, hasta una multa máxima de $150,000. Todos los términos de encarcelamiento están sujetos a un período de supervisión de la comunidad después de haber cumplido con el tiempo de encarcelamiento.

- **Estupefacientes**. La posesión de estupefacientes tales como la cocaína o la heroína es considerada un delito mayor Clase 4, que se castiga la primera vez con libertad condicional o encarcelamiento de 1 a 3.75 años. Una segunda condena por el mismo delito se castiga con 2.25 a 7.5 años de prisión; una tercera condena por el mismo delito se castiga con 6 a 15 años de prisión.

  Todos los delitos de posesión de dogas están sujetos a una multa de no menos de $2000 o tres veces el valor de la droga, lo que sea mayor, hasta una multa obligatoria de $150,000. Todos los términos de encarcelamiento están sujetos a un período de supervisión de la comunidad después de haber cumplido con el tiempo de encarcelamiento.

- **Drogas Peligrosas**. La posesión de drogas tales como LSD y speed es considerada un delito mayor Clase 4, y conlleva las mismas posibilidades de sentencia como la posesión de estupefacientes. Todos los delincuentes acusados de posesión o venta de drogas peligrosas están sujetos a una multa de no menos de $1000 o tres veces el valor de la droga, lo que sea mayor y hasta una multa obligatoria de $150,000. Una primera condena puede considerarse un delito menor, con una sentencia hasta de 6 meses de prisión y una multa hasta de $2500.

Manejar Bajo la Influencia – DUI

Manejar bajo la influencia de alcohol o drogas con un nivel de alcohol en la sangre sobre un límite especificado es un delito menor Clase 1 que conlleva una sentencia obligatoria de 10 días de presión; sin embargo, un tribunal puede suspender todo el tiempo de encarcelamiento con excepción de 24 horas, si la persona se somete a un programa de estudio, asesoría de consejeros, educación y tratamiento respecto a la dependencia de alcohol o drogas. Cometer el delito por primera vez implica una suspensión de la licencia de conductor por espacio de tres meses. Al cometer el delito por segunda vez, la licencia de conductor se le suspenderá por espacio de un año y deberá cumplir con una sentencia de 90 días de prisión; sin embargo, el tribunal podrá suspender toda la sentencia a excepción de 30 días, al terminar el programa ordenado por el tribunal. Al cometer el delito por tercera vez en el transcurso de 5 años, éste se considerará un delito mayor Clase 4, que conlleva una sentencia obligatoria de 4 meses en prisión y una revocación de la licencia de conductor por espacio de 3 años.

Fumar

Proporcionarle tabaco a un menor de edad es una ofensa menor por la que debe pagarse una multa hasta de $300.

MANOS QUE PROPORCIONAN AYUDA LLAMADAS Y CONTACTOS EN CASO DE CRISIS

Emergencias

Policía Emergencias **9-1-1**

Emergencias Médicas **9-1-1**

Incendios Emergencias **9-1-1**

Información de la Comunidad & Servicios de Referencia (línea de emergencia las 24horas) **263-8856**

Fuera del Condado de Maricopa 1-800-352-3792

Lineas Telefonicas de Crisis

East Valley Alcoholism Council (Consejo de Alcoholismo de East Valley) (servicio las 24horas) 962-7711

EMPACT – Línea de Crisis del Centro de Prevención de Suicidios 784-1500

Parents Anonymous (Padres de Familia Anónimos) (servicio las 24 horas) 1-800-352-0528

Programa de Ayuda a Padres de Familia (servicio las 24horas) 542-9580

Línea de Emergencia del Centro de Prevención del Suicidio 784-1500

Teen Lifeline Teen Crisis Hot Line (Línea de Vida para Adolescentes – Línea de Emergencia para Crisis de Adolescentes) 248-TEEN

Teens-Talking-to-Teens (Adolescentes hablan con Adolescentes) (consejos de compañeros entre las 5 y las 10 p.m.) 461-8888

ValueOptions, línea las 24 horas 1-800-564-5465

Lineas de Asistencia

Adult Children of Alcoholics
(Hijos Adultos de Alcohólicos) 241-6760

AlAnon 249-1257

Alcohólicos Anónimos 264-1341

Cocaína Anónimos 279-3838

Servicio de Protección a la Niñez 530-1800

MIKID A nivel estatal 1-800-35-MIKID

Consejo Nacional de Alcoholismo 264-6214

NOVA 937-9203

Refugios del Ejército de Salvación 267-4130

Servicios ValueOptions, línea de servicio
las 24 horas 1-800-564-5465

Servicios Humanos en todo el Valle

Black Family and Child Services of Central Phoenix
(Servicios para Familias y Niños de Raza Negra
de Phoenix Central)
Administración 256-2948

Consejeros 243-1773

Centro CARE (South Phoenix) 271-2819

Servicios Sociales Católicos (A nivel del Valle) 997-6105

Centro de Amistad (Guadalupe) 839-2926

Chicanos Por La Causa, Inc. 257-0700

Corazón (Hombres) 233-9747

De Colores (Mujeres) 269-1515

Centro de la Familia (Hombres/Mujeres). 247-0464

Via de Amistad 257-5530

Servicios Intersectarios Consejeros de Phoenix 998-7312

EMPACT Centro de Prevención del Suicidio
(East Valley) 784-1514

Glendale Youth Center (Centro Juvenil de Glendale)
(Glendale) 934-0419

Indian Rehab (Rehabilitación Indígena) (Central) 254-3247

Jewish Family and Child Services (Servicios de Familias
y Niños Judíos) (en todo el estado) 257-1904

NOVA, Inc. (Nortoeste) 937-9203

Southwest Behavioral Health Services (Ciencias de la
Salud de la Conducta del Suroeste)
Administración 257-9339
Consejeros Familiares 268-8748

PREHAB de Arizona (Mesa) 969-4024

TASC Treatment Assessment Screening (Estudios de
Evaluación de Tratamiento)
Centro (Ubicaciones Múltiples) 254-7328

Terros, Inc. (Norte & Nor-Central) 234-8900

Valle del Sol (Sur-Central) 258-6797
(Servicios Juveniles) 272-9498
(Servicios Familiares) 200-9804

ValueOptions Servicios, línea las 24 horas 1-800-564-5465

La inclusión en esta guía no constituye un endoso.

Los errores y omisiones no son intencionales.